

## Las organizaciones colaboran para hacer hincapié en los mensajes de prevención



Cuando se trata de prevenir el cáncer, más información no necesariamente significa mayor claridad. A pesar de la existencia de una gran cantidad de información sobre la prevención del cáncer, proveniente de diversas fuentes, dicha información no necesariamente logró aumentar el conocimiento del público. Al reconocer la necesidad de enviar al público mensajes claros, concisos y coherentes, el Instituto Nacional del Cáncer (NCI) y la organización C-Change (integrada por dirigentes de sectores del gobierno, empresas y organizaciones sin fines de lucro) han reunido sus esfuerzos para unir a las comunidades de investigación y apoyo contra el cáncer en torno a una serie de mensajes diseñados con el fin de ofrecer cuatro pilares conductuales para la prevención del cáncer: **mejorar la alimentación, aumentar la actividad física, controlar el estado de salud y dejar de fumar.**



C-Change trabajó con Ad Council, NCI y otras entidades asociadas para elaborar el lenguaje que comunique efectivamente la importancia de tener conductas saludables para prevenir el cáncer.

En esta edición de Breves de HINTS, examinamos datos de HINTS relacionados con cuatro pilares conductuales para la prevención del cáncer y presentamos información sobre el conocimiento que tiene el público con relación al cáncer y sus percepciones acerca de la nutrición, la actividad física, las pruebas de detección del cáncer y el hábito de fumar. Estos datos destacan la necesidad de que la comunidad que trabaja con relación al cáncer coordine sus esfuerzos en materia de comunicación.

## Datos breves

- Más de tres cuartos (78%) de los estadounidenses cree que existen tantas recomendaciones para prevenir el cáncer que es difícil saber cuáles hay que seguir.
- Las recomendaciones de las organizaciones nacionales respecto de la alimentación, la actividad física y las pruebas de detección de cáncer suelen variar y destacan la necesidad de coordinar los esfuerzos de comunicación.
- La mayoría de los expertos están de acuerdo en que una alimentación saludable y un estilo de vida activo ofrecen el beneficio de prevenir el cáncer, que abstenerse de fumar es lo más importante que se puede hacer para prevenir el cáncer y que una prueba de detección adecuada a la edad puede servir para detectar muchos tipos de cáncer en etapa temprana y tratable.

## Los cuatro pilares conductuales para la prevención del cáncer

### Mejorar la alimentación

- Los expertos recomiendan consumir de 4 a 13 porciones de frutas y vegetales por día según las necesidades de energía, especialmente legumbres y vegetales color verde oscuro y naranja.

### Aumentar la actividad física

- Los expertos recomiendan hacer al menos 60 minutos de actividad física por día en el caso de los niños y adolescentes y para los adultos, al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana.

### Controlar el estado de salud

- **Cáncer de mama:** En el caso de las mujeres de 50 a 69 años de edad, existe evidencia contundente de que realizar pruebas de detección con regularidad, incluida la mamografía, disminuye un 30% el riesgo de morir por cáncer de mama. En el caso de las mujeres mayores de 40 años de edad, el riesgo puede reducirse en alrededor del 17%. En el caso de las mujeres mayores de 70 años de edad, hacerse una mamografía puede ser útil, pero no existen pruebas contundentes.
  - En noviembre de 2009, la Brigada de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) modificó sus recomendaciones respecto de las mamografías para grupos etarios específicos. Para las mujeres de 50 a 74 años de edad, el USPSTF recomendó realizar una mamografía cada dos años. El cambio en las recomendaciones se basó en datos que sugieren que realizar una mamografía cada dos años en mujeres menores de 50 años provoca más daños y ofrece menos beneficios que en el caso de las mujeres de mayor edad y, por consiguiente, el USPSTF recomendó que esta decisión debe correr por cuenta de la cada paciente y sus médicos.
- **Cáncer colorrectal:** Al realizar una prueba de sangre oculta en material fecal cada 1 ó 2 años en personas entre 50 y 80 años de edad, se puede disminuir la cantidad de casos de muerte por cáncer colorrectal. Según los expertos, realizar una sigmoidoscopia con regularidad puede reducir los casos de muerte por cáncer colorrectal. Es necesario continuar investigando para conocer cuál es el período más propicio que debe transcurrir entre una prueba y otra y para determinar la efectividad de la colonoscopia.
- **Cáncer de cuello uterino:** Realizar la prueba de Papanicolaou con regularidad, seguida de un tratamiento adecuado y oportuno, reduce los casos de muerte por cáncer de cuello uterino. La vacuna que existe para las niñas y mujeres jóvenes de 9 a 26 años de edad puede ayudar a prevenir una infección causada por los dos tipos de virus del papiloma humano que provocan la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino a nivel mundial.
  - En noviembre de 2009, el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología publicó pautas nuevas que recomiendan que las mujeres esperen hasta tener 21 años de edad para realizarse su primera prueba de Papanicolaou y que se realicen pruebas con menos frecuencia de lo que se recomendaba antes.

### Dejar de fumar

- Dejar de fumar implica beneficios considerables e inmediatos para la salud de hombres y mujeres de todas las edades. Dejar de fumar reduce sustancialmente el riesgo de sufrir cáncer de pulmón y de otro tipo, cardiopatía isquémica, accidente cerebrovascular y enfermedad pulmonar crónica.

# Conocimiento que tiene el público sobre las recomendaciones relativas a la nutrición, a la actividad física, a las pruebas de detección del cáncer y al hábito de fumar

## Alimentación

Las pautas sobre nutrición respecto de la cantidad de frutas y vegetales que se recomienda consumir por día varían según las organizaciones. La falta de coherencia se refleja en el conocimiento y el entendimiento que tiene el público sobre las recomendaciones de nutrición. En 2005, la mayoría de los estadounidenses (82%) estuvo de acuerdo en que “existen tantas recomendaciones sobre nutrición que es difícil saber cuáles hay que seguir”. Según HINTS 2005, la mayoría de los estadounidenses (89%) subestimó la cantidad de porciones diarias de frutas y vegetales que se recomienda para los adultos.

## Actividad física

En HINTS 2007, más de la mitad de la población estadounidense (60%) identificó correctamente que se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física por semana, lo cual refleja las recomendaciones actuales del gobierno. Sin embargo, el público desconoce el efecto de la actividad física sobre la prevención del cáncer. Si bien algunos estudios demuestran una relación entre la actividad física y el riesgo reducido de padecer cáncer de colon y mama, más del 68% de los encuestados de HINTS 2007 aseguraron que no sabían qué tipos de riesgo de contraer cáncer estaban relacionados con la actividad física.

## Pruebas de detección del cáncer

Diversas organizaciones de buena reputación reconocidas a nivel nacional crearon una serie de pautas para la detección del cáncer y continúan actualizándolas a medida que se cuenta con mejor evidencia. Aunque los datos actuales de HINTS son de fecha anterior a las recomendaciones recientemente revisadas sobre la detección del cáncer, permiten determinar cuánto saben los estadounidenses sobre las recomendaciones de detección que existían al momento de obtener los datos. Según HINTS 2003, la mayoría de los encuestados (73%) sabía que la frecuencia recomendada para realizar una mamografía era cada 1 a 2 años, y aproximadamente el 54% supieron que la edad recomendada para comenzar a realizar pruebas de detección del cáncer de colon es 50 años. Mientras tanto, HINTS 2005 reveló que la mayoría de los estadounidenses (79%) no conocía el cambio de recomendaciones acerca de las pruebas de Papanicolaou anuales.

## Hábito de fumar

Según HINTS 2003, si bien la mayoría de los estadounidenses entendió el mensaje de que fumar provoca cáncer de pulmón, aproximadamente 10% de los estadounidenses (alrededor de 11 millones de personas) creen que no existe ninguna relación o que existe escasa relación entre el hábito de fumar y el cáncer. Otro 5% (alrededor de 5 millones de personas) no tenían una opinión al respecto, lo cual indica que hasta las recomendaciones más definitivas merecen ser repetidas.

## ¿De qué modo influye esto en su trabajo?

Los cambios en las recomendaciones para la prevención del cáncer inevitablemente provocan la frustración y confusión del público sobre quién debería someterse a pruebas de detección, con qué frecuencia deberían hacerlo y qué modalidades de detección deberían usarse; cuánto ejercicio se recomienda hacer para tener un buen estado de salud y qué aspectos de la alimentación se relacionan con la prevención del cáncer o el riesgo de padecerlo. Los esfuerzos de comunicación coordinados pueden ayudar a

asegurar que el público reciba mensajes claros y coherentes respecto de la prevención del cáncer.

C-Change solicita a las organizaciones que trabajan con relación al cáncer, además de otras organizaciones, que hagan hincapié en los cuatro pilares conductuales en sus esfuerzos de comunicación. Para obtener mensajes y recursos basados en evidencia y comprobados con la audiencia, visite <http://www.c-changeprojects.org/CommunicationsPlan/CancerMessages.asp>.

**Acerca de HINTS**  
<http://hints.cancer.gov>

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) presentó la primera Encuesta nacional sobre tendencias en la información sobre salud (HINTS) en 2002 y 2003, en la que participaron 6,369 estadounidenses. Se realizaron otras encuestas en 2005 (se encuestó a 5,586 estadounidenses) y en 2008 (se encuestó a 7,674 estadounidenses). HINTS se creó para realizar un seguimiento de los cambios producidos en un área de rápida evolución: la comunicación de información sobre la salud. Los datos arrojados por las encuestas pueden utilizarse para comprender la forma en que los adultos de 18 años en adelante usan diferentes canales de comunicación para obtener información sobre la salud para ellos mismos y para sus seres queridos. Asimismo, se pueden utilizar para desarrollar estrategias más eficaces de información sobre la salud para todos los sectores de la población.

Los Breves de HINTS ofrece una visión global de los hallazgos más sobresalientes de ciertas investigaciones basadas en datos. Presenta valoraciones, a nivel de toda la población, sobre preguntas específicas analizadas en las encuestas y resume los hallazgos trascendentes de la investigación, que surgen al analizar la forma en que algunas características demográficas influyen sobre determinados resultados. Muchas ediciones de los Breves resumen los resultados de las investigaciones de artículos recientemente publicados y revisados por expertos que utilizan datos de HINTS.

## Para obtener más información sobre el cáncer

- Llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
- Visite <http://cancer.gov>
- Solicite las publicaciones del NCI en <https://cissecure.nci.nih.gov/ncipubs/>

## Bibliografía utilizada en esta edición de HINTS Brief

*Cancer Trends Progress Report – Actualización 2009/2010*. Abril de 2010. Instituto nacional del cáncer, NIH, DHHS, Bethesda, MD. <http://progressreport.cancer.gov>.

*Screening for Breast Cancer*. Noviembre de 2009. Agencia del equipo especializado en servicios de prevención de los Estados Unidos para la calidad e investigación de la atención médica, Rockville, MD <http://www.ahrq.gov/clinic/uspstf/uspstfbrca.htm>.

*First Cervical Cancer Screening Delayed Until Age 21, Less Frequent Pap Tests Recommended*. Noviembre de 2009. Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, Washington, D.C. [http://www.acog.org/from\\_home/publications/press\\_releases/nr11-20-09.cfm](http://www.acog.org/from_home/publications/press_releases/nr11-20-09.cfm).

